

Lågkolhydratkost bör baseras på vegetabilier

En omfattande amerikansk studie belyser de långsiktiga hälsoeffekterna av animalisk respektive vegetabilisk lågkolhydratkost. Tidigare kohortstudier har identifierat en ökad mortalitetsrisk för individer som konsumerar lite kolhydrater (ca 40 energiprocent) men mycket fett och protein. Tidigare studier har dock inte tagit hänsyn till huruvida fett- och proteinkällorna varit animaliska eller vegetabiliska. Nyhetsvärdet med den amerikanska studien är att man gjort just detta.

Studiematerialet var två välkända kohorter med stor åldersspridning: Nurses' health study med 85 000 kvinnor och 26 års uppföljning och Health professionals' follow-up study med 45 000 män och 20 års uppföljning. I riskanalyserna jämfördes individerna i högsta och lägsta decilen för följsamhet till respektive kostmönster.

Individer med högst följsamhet till animalisk lågkolhydratkost konsumerade lite kolhydrater (36 energiprocent) och mycket fett (38 energiprocent), och huvuddelen av fett (två tredjedelar) var av animaliskt ursprung. Dessa individer hade en signifikant högre risk att



Foto: Colourbox

Hög följsamhet till vegetabilisk lågkolhydratkost var förenad med lägre risk att dö i hjärt-kärlsjukdom i den aktuella studien.

dö i hjärt-kärlsjukdom och cancer under uppföljningsperioden (23 procent högre total mortalitetsrisk). Individer

med en hög följsamhet till en vegetabilisk lågkolhydratkost hade ett liknande intag av kolhydrater (ca 41 energiprocent) och fett (38 energiprocent), men huvuddelen av fett (tre femtedelar) var vegetabiliskt. På motsvarande sätt skilde sig proteinintaget. Hög följsamhet till denna lågkolhydratkost var förenad med 20 procent lägre risk att dö, vilket främst berodde på signifikant lägre risk att dö i hjärt-kärlsjukdomar.

Resultaten från denna studie understryker tydligt hälsofördelarna med att låta vegetabilier dominera vårt kostintag, framför allt om vi önskar äta en kolhydratfattig kost.

Per Sjögren

PhD, forskare, enheten för klinisk nutrition och metabolism, institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet

Mai-Lis Hellénus

professor, institutionen för medicin, enheten för kardiologi, Karolinska institutet; Karolinska universitetssjukhuset, Solna

Fung TT, et al. Ann Intern Med. 2010;153:289-98.

Tillskott av omega 3-fettsyra skyddar inte mot postpartumdepression

DHA (dokosaheksaensyra) är en av de viktigaste omega 3-fettsyrorna. Under senare år har tillskott av omega 3 blivit en snabbväxande bransch, och det har bland annat hävdats att tillskott av DHA skulle kunna skydda mot depressiva besvär hos gravida och nyförlösta kvinnor. Men nu visar en studie som presenteras i JAMA att DHA-tillskott inte ger något skydd mot postpartumdepression.

Den dubbelblindade studien har bedrivits under perioden 2005–2009 vid fem centra i Australien och omfattar totalt 2 399 kvinnor före graviditetsvecka 21. En grupp gavs dagligt tillskott med 800 mg DHA, medan resterande utgjorde kontroller och gavs en överksam substans.

Kvinnorna depressionsskattades sex veckor och sex månader efter förlösning, enligt skalan Edinburgh postnatal depression scale, och så många som 96,7 procent fullföljde uppföljningen. Man kontrollerade även barnens utveckling avseende kognitiv funktion och språk-

utveckling vid 18 månaders ålder. Detta gjordes enligt skalan Bayley scales of infant and toddler development; här lyckades man dock inte få alla kvinnor att delta med sina barn. Forskarna undersökte 726 barn kognitivt och språkligt, vilket motsvarar ungefär en tredjedel av samtliga studiedeltagare.

När det gäller depressiva symtom, definierat som över 12 poäng på Edinburgh postnatal depression scale, noterades detta vid antingen sexveckors- eller sexmånadersundersökningen bland 9,7 procent av de DHA-behandlade och bland 11,2 procent av kontrollerna.

Skillnaderna är inte statistiskt signifikanta (justerad relativ risk: 0,85; 95 procents konfidensintervall 0,70–1,02; P=0,09). Inte heller när det gäller barnens kognitiva eller språkliga utveckling noterades några statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.

Författarna konstaterar således att man inte noterat något skydd av DHA-tillskott mot postpartumdepression och



Foto: Colourbox

Dokosaheksaensyra, en av de viktigaste omega 3-fettsyrorna, har föreslagits vara gynnsam för gravida och för barns språkliga och kognitiva utveckling – vilket är överdrivet, enligt den aktuella studien.

att tillskotten inte heller påverkar barnets språkliga och kognitiva utveckling. De gynnsamma effekterna av omega 3 hos gravida, som bland annat noterats i vissa epidemiologiska studier, kan således ha varit överdrivna, konstaterar författarna.

Anders Hansen

leg läkare, frilansjournalist

Makrides M, et al. JAMA. 2010;304(15):1675-83.